

## 栄養教室(食生活改善推進員養成講座)の参加者を募集します

健康は毎日の食習慣の積み重ねによって大きく左右されます。栄養教室に参加して、自分や家族の食生活、地域の健康づくりを一緒に考えてみませんか？

- 期 日 全8回(水曜日)
- ① 6月19日      ⑤ 11月20日
  - ② 7月17日      ⑥ 12月4日
  - ③ 9月25日      ⑦ 平成26年1月15日
  - ④ 10月23日     ⑧ 2月19日

時 間 午前9時30分～午後1時  
(⑤・⑦のみ午前11時30分まで)

場 所 保健センター

定 員 30人(先着順)

参 加 費 調理実習材料代として1回200円  
(⑤・⑦は不要)

持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具

内 容 生活習慣病を予防するための学習と調理実習を行います。修了者(6回以上の出席)には修了書を授与します。また、修了者には「土岐市食生活改善推進協議会」の一員として地域で活動していただきます。

申込期限 5月28日(火)

申・問 保健センター (☎⑤2010)

## 65歳以上の方へ「基本チェックリスト」で介護予防を

自分の心身の状態を知ることは、介護予防の第一歩です。いつまでも元気で生き生きと暮らすために、元気な今から介護予防を始めましょう。

基本チェックリストでは、高齢による生活機能(日々暮らしていく力)の低下を確認することができます。チェックリストは、広報とき4月1日号と同時配布しました。65歳以上の方は、チェックした用紙を地域包括支援センター(高齢介護課)または支所へ提出してください。

基本チェックリストの結果、健康に関して注意が必要な方には、医療機関の受診をご案内します。また、医師により介護予防教室の参加が望ましいと判定された方には、3カ月間(週2回)の「いきいき教室」への参加をご案内します。

問 高齢介護課(内線159・160)

## 「脳の健康教室」の楽習者とサポーターを募集します

楽しく簡単な読み書きや計算を継続的にすることで、認知症などの介護予防を目指す教室です。

### ■楽習者(参加者)

対 象 65歳以上で、日常生活に支障がなく自力で会場まで来ることができる方

会 場	期 日	定 員
泉西公民館	6月26日～12月4日の毎週水曜日	12人
文化プラザ	6月27日～12月5日の毎週木曜日	20人

時 間 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時10分～11時10分 ※どちらかに参加

参 加 費 1カ月当たり2,200円×6回分

説明会≫6月13日(木)午後1時30分～/文化プラザ

### ■サポーター

対 象 高齢者と接することが好きなおむね60歳までの方で、研修会(6月8日・土)と週1回6ヵ月間の楽習会に継続して参加できる方

内 容 楽習者の支援(楽習の進行・助言など)

定 員 8人程度

謝 礼 楽習会1日当たり1,500円

〈共通〉申込期限 5月27日(月)

申・問 土岐市地域包括支援センター(高齢介護課内・内線159・160)